

**Wenn das Gedächtnis nachlässt**

# Der Kampf gegen das Vergessen

Wenn wir mit zunehmendem Alter immer vergesslicher werden, bereitet uns das Sorgen. Doch die Forschung belegt: Sogar Menschen mit schwersten Erinnerungsausfällen können noch Erfahrungen im Gedächtnis bewahren. Hoffen lassen auch Programme, die das Arbeitsgedächtnis trainieren.

Von Walter J. Perrig

Das Erinnern funktioniert, ist leistungsfähig und zuverlässig. So erleben wir es zumindest, wenn wir uns nach einem ereignisreichen Tag am Abend zurückbesinnen und darüber reden. Erinnern gibt uns auch ein gutes Gefühl, wenn wir abrufen können, was wir in der Ausbildung oder im Beruf gelernt und geübt haben. Wir erleben Erinnern auch als wunderbare geistige Fähigkeit, wenn wir in Gedanken weit in die Vergangenheit zurückgehen. Nun hat dieses Erinnern auch eine Kehrseite, wenn wir erleben, dass wir vergessen. Vergessen kann uns verlegen machen, frustrieren oder ärgern, weil wir in eine peinliche Situation geraten. Vergessen kann uns belasten, wenn wir beim Lernen nur langsam vorankommen. Es kann Ängste und Sorgen auslösen, weil wir feststellen, dass wir mit zunehmendem Alter immer vergesslicher werden und nicht wissen, wo das endet. Zu viel ist uns von Krankheiten und Demenz bekannt, die mit dramatischem Gedächtnisverlust einhergehen. Und das Problem beginnt nicht erst im hohen Alter, sondern kann schon im mittleren Alter und bei Leuten in besten beruflichen Positionen zu einem ernststen Problem werden – aus Sorge um die Leistungsfähigkeit im wettbewerbsorientierten Alltag. Das Vergessen kann uns in grosse Not bringen, und man ist dann schnell be-

reit, alles Mögliche zu unternehmen, um den Kampf gegen das Vergessen aufzunehmen.

## Unterschiedliche Hirnregionen

Das menschliche Gedächtnis ist keine einheitliche Funktion, sondern besteht aus verschiedenen spezialisierten Systemen, denen auch unterschiedliche Gehirnregionen zugrunde liegen. Schon in diesen Systemen findet ein Kampf gegen das Vergessen statt, ohne dass wir da eingreifen können oder müssen. So ist das, was wir als Vergessen erleben, mit einem Gedächtnissystem verknüpft, das die Wissenschaftler als «explizites Gedächtnis» bezeichnen. Davon zu unterscheiden ist ein «implizites Gedächtnis», das im Kampf gegen das Vergessen sehr effizient arbeitet. Das explizite Gedächtnis speichert, was wir in einem Moment bewusst wahrnehmen. Wenn wir diese Erfahrung später wieder verwenden, reden wir von Erinnern, Wiedererkennen oder Wissen.

Das Vergessen ist nun ein natürliches Merkmal dieser Nutzung vergangener Erfahrung. Erinnerungen sind ungenau. Einzelheiten gehen verloren, vergangene Erfahrungen werden vermischt, angereichert oder sogar neu kreiert. Erinnerungen bewahren oft nur allgemeine Eindrücke und Wesentliches. Das explizite Gedächtnis ist tolerant gegenüber Ungenauigkeiten, erlaubt uns aber gerade darum, auch bei ungenügender Information oder ver-

änderter Umwelt zu verstehen, schnell und korrekt zu reagieren. Dinge, die ähnlich, aber nicht genau gleich sind, fasst es in Kategorien zusammen und bietet damit die Grundlagen unseres Bedeutungs- und Begriffsgedächtnisses und unseres intelligenten Handelns in neuen Situationen. Implizites Gedächtnis hingegen lernt und bewahrt ohne unser bewusstes Zutun. Wenn wir später dieselben Situationen antreffen, nutzen wir diese Erfahrung automatisch. Das heisst, wir können etwas besser

---

**Das Vergessen kann schon im mittleren Alter zum ernststen Problem werden.**

---

oder wir treffen intuitiv die richtigen Entscheide, ohne dass wir eine bewusste Begründung dafür haben. Mit dieser Erfahrungsnutzung, die man in der Wissenschaft «Priming» nennt, ist kein Erinnern und auch kein erlebbares Vergessen verbunden. Implizites Gedächtnis nutzt Erfahrung direkt im Tun. Dies kann auch noch nach Wochen und Monaten geschehen. Die Forschungsarbeit über diese beiden Gedächtnissysteme ist für die praktische Arbeit von Bedeutung. Sie belegt, wie auch Menschen, die aufgrund von Gehirnschädigung und Demenz ihr Erinnerungsvermögen verlieren, durchaus noch Erfahrungen im Gedächtnis bewahren und auch noch lernfähig sind. Besonders eindrücklich sind Beobachtungen, wonach Patienten mit schwersten Erinnerungsausfällen sich Betreuenden zuwenden oder diese meiden, je nachdem, ob diese mit ihnen freundlich oder unfreundlich umgegangen sind – obwohl sie diese Betreuenden jeweils nicht wiedererkennen.

Wenn man will, dass das explizite Gedächtnis weniger vergisst, kann man mit bewusster Anstrengung und Technik viel erreichen. Beim Lernen muss man in einem ersten Schritt Neues bedeutungsvoll verknüpfen. Man kann besser behalten und erinnern, wenn man etwas versteht. Man muss also das Neue an das vorhandene Wissen anbinden. Dieses Wissen hilft uns dann beim Erinnern. In einem zweiten Schritt gilt es zu testen, ob man das Gelernte abrufen kann. Es genügt nicht, zu lesen, zu verstehen und zu lernen. Man muss auch prüfen, ob man das Gelernte wieder abrufen kann. Gerade dieser Abruf verankert das Gelernte gut im Gedächtnis. Im dritten Schritt müssen wir Schritt 1 und 2 wiederholen. Denn wenn wir etwas wirklich gut behalten und nutzen wollen, genügt in der Regel ein Lerndurchgang nicht. Diese Regeln gelten vor allem für das Faktenlernen und den Aufbau von Fertigkeiten.

### Blumenstrauß auf dem Kirchturm

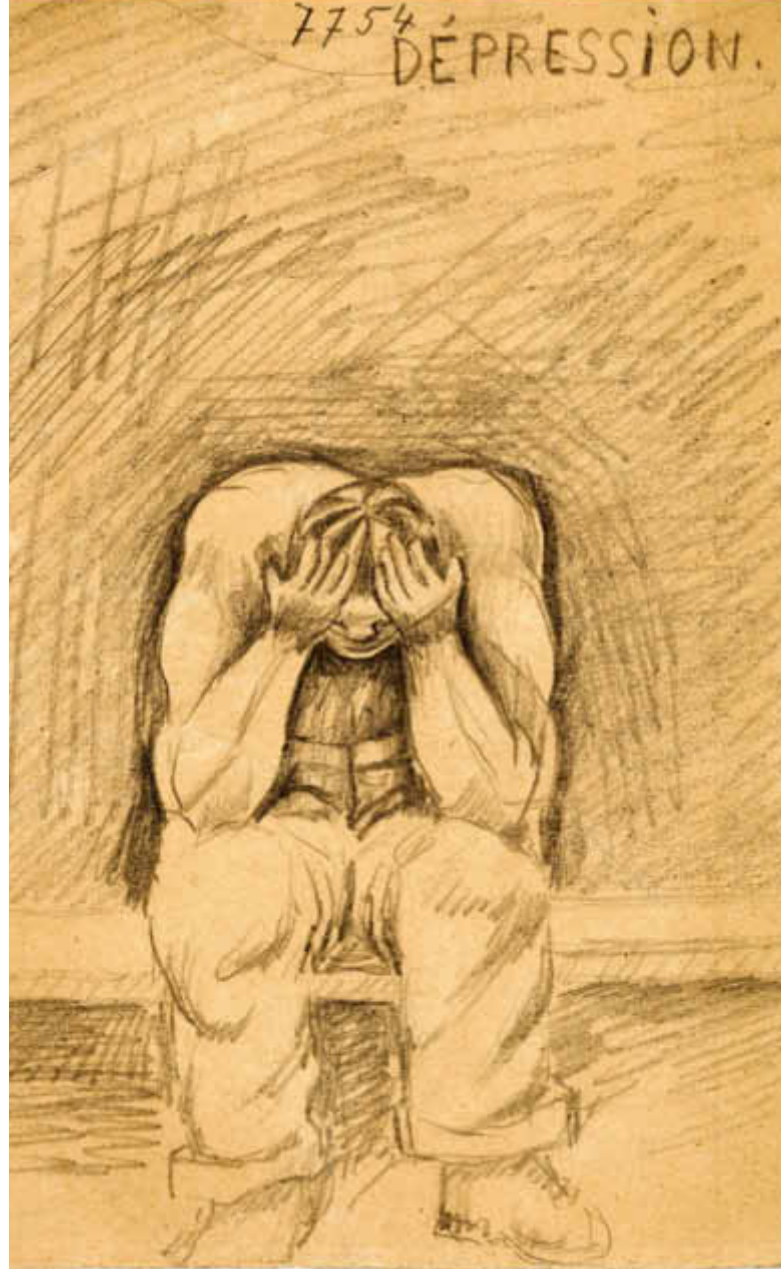
Im Kampf gegen das Vergessen kommt immer wieder die Frage auf, was von Gedächtnistrainings, Gehirnjogging und Computerprogrammen zur Erhaltung geistiger Fitness zu halten ist. Mit Standardverfahren kann man Neues mit Altem verbinden und beispielsweise Wörter in der richtigen Reihenfolge erinnern: Man bildet dabei zuerst eine klare Konzeptreihenfolge, zum Beispiel: bei 1 denkt man an einen Kirchturm (weil er so aufrecht steht), bei 2 an ein Fahrrad (weil es zwei Räder hat), bei 3 an eine Mistgabel (weil sie 3 Zinken hat) und so weiter. Nun kann man zu lernende Wörter (etwa die Einkaufsliste) mit dieser Konzeptreihenfolge verknüpfen (1. Blumenstrauß auf dem Kirchturm, 2. Zahnpasta auf dem Velosattel, 3. Fleisch auf der Gabel). So



**«Das Vergessen kann uns  
in grosse Not bringen.»**

Walter J. Perrig,  
Psychologe

Foto: zvg



Kropf Léon Alphonse: «Dépression», Papier, Bleistift, Sammlung Morgenthaler

können die neuen Wörter problemlos in der richtigen Reihenfolge erinnert werden. Leider verbessern solche Übungen aber nicht die Erinnerungsleistungen selbst. Das heisst, diese Art von Training hat keine Wirkung auf die allgemeine geistige Leistungsfähigkeit. In der Forschung setzt man gegenwärtig grosse Hoffnung auf das Arbeitsgedächtnistraining, das solche allgemeinen Leistungsverbesserungen bringen soll. So ist es auch unserer Forschergruppe mit selbstentwickelten Computeraufgaben zum Trainieren des Arbeitsgedächtnisses gelungen, bei Studierenden die Problemlösefähigkeit, bei alten Menschen die Erinnerungsfähigkeit und bei Kindern Leseleistungen zu verbessern. Aber auch hier muss weitere Forschungsarbeit zeigen, was die Möglichkeiten und Grenzen dieser Trainings sind. ●

**Der Autor:** Walter J. Perrig ist ordentlicher Professor für Allgemeine Psychologie und Neuropsychologie an der Universität Bern. Seine Lehr- und Forschungsschwerpunkte sind Lernen, Emotion und Gedächtnis, unbewusste Informationsverarbeitung und kognitive Diagnostik und Intervention über die Lebensspanne. Mehr zum Arbeitsgedächtnistraining: [www.braintwister.unibe.ch](http://www.braintwister.unibe.ch)



## Lust auf ...

**...Weiterbildung?  
So gelangen Sie zu mehr  
Wissen über Führung und die  
moderne Wundbehandlung**

**Führungstraining in Kleingruppen –**

**Aarau, nächste Starts: 20.09.2011, 04.05.2012 und 24.09.2012**

**Interdisziplinäre Führung für Heime und Spitex –**

**Menzberg/Aarau, nächste Starts: 17.10.2011 und 02.07.2012**

**Wundbehandlungsseminar SAfW / H+ –**

**Aarau, nächste Starts: 29.08.2011, 05.09.2011, 24.10.2011 und 01.12.2011**

H+ Bildung ■ Die Höhere Fach- und Führungsschule von H+ Die Spitäler der Schweiz  
Rain 36 ■ 5000 Aarau ■ T 062 926 90 00 ■ F 062 926 90 01 ■ [info@hplus-bildung.ch](mailto:info@hplus-bildung.ch) ■ [www.hplus-bildung.ch](http://www.hplus-bildung.ch)

## *Schulthess-Wet-Clean – das schonende Reinigungsverfahren für alle Textilien*



Wet-Clean von Schulthess reinigt praktisch alle Textilien äusserst schonend mit Wasser und umweltfreundlichen Flüssigwaschmitteln. Ob Duvets, Kopfkissen, Vorhänge, Problemwäsche aus der Pflege, Uniformen oder Mikrofaserlappen: Schulthess Wäschereiprodukte sind die erste Wahl für alles, was in Heimen, Hotels u.Ä. anfällt. Kontaktieren Sie uns!



Schulthess Maschinen AG  
8633 Wolfhausen, [info@schulthess.ch](mailto:info@schulthess.ch)  
Tel. 0844 880 880, [www.schulthess.ch](http://www.schulthess.ch)

Swissmade 



**SCHULTHESS**  
Wäschepflege mit Kompetenz